



## GAMBARAN SELF EFFICACY PADA PENDAKI DALAM MENGHADAPI BENCANA ERUPSI DI GUNUNG SINDORO

Halim Betta Sugiri<sup>1</sup>, Siti Fatmawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : [halimbetta.students@aiska-university.ac.id](mailto:halimbetta.students@aiska-university.ac.id)\*

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Indonesia merupakan negara yang rentan terhadap berbagai jenis bencana geologi, salah satunya letusan gunung berapi, Indonesia memiliki 129 gunung berapi, dan 80 di antaranya dianggap berbahaya. Bencana letusan tersebut juga dapat menyebabkan bencana lain, seperti gempa vulkanik, tsunami, perubahan cuaca dan iklim yang disebabkan oleh peningkatan konsentrasi aerosol di atmosfer bumi, dan dapat berdampak pada kesehatan mental, termasuk faktor psikologis, baik pada individu yang terpapar langsung maupun tidak langsung. Tujuan: Untuk mengetahui self efficacy pada pendaki dalam menghadapi bencana erupsi di gunung Sindoro. Metode: Jenis penelitian ini menggunakan metode descriptive survey, sampel sebanyak 100 responden dengan metode pengambilan sampel adalah accidental sampling. Hasil: Hasil dari penelitian ini yaitu sebanyak 13 responden (13,0%) memiliki self efficacy rendah, sebanyak 58 responden (58,0%) memiliki self efficacy sedang, sedangkan 29 responden memiliki self efficacy tinggi. Kesimpulan: Gambaran self efficacy pada pendaki dalam menghadapi bencana erupsi di Gunung Sindoro mayoritas sedang.</i></p>	<p>Diajukan : 29-09-2024            Diterima : 05-12-2025            Diterbitkan : 25-3-2025</p> <p><b>Kata kunci:</b>  <i>Erupsi, Self efficacy</i></p> <p><b>Keywords:</b>  <i>Eruption, Self efficacy</i></p>
<p><b>Abstract</b></p> <p><i>Indonesia is a country that is vulnerable to various types of geological disasters, one of which is volcanic eruptions, Indonesia has 129 volcanoes, and 80 of them are considered dangerous. Such eruptions can also cause other disasters, such as volcanic earthquakes, tsunamis, weather and climate changes caused by increased aerosol concentrations in the earth's atmosphere, and can have an impact on mental health, including psychological factors, both in individuals who are directly and indirectly exposed. Objective: To determine the self efficacy of climbers in facing eruption disasters on Mount Sindoro. Methods: This type of research uses descriptive survey method, a sample of 100 respondents with accidental sampling method. Results: The results of this study were 13 respondents (13.0%) had low self efficacy, 58 respondents (58.0%) had moderate self efficacy, while 29 respondents had high self efficacy. Conclusion: The description of self efficacy in climbers in dealing with eruption disasters on Mount Sindoro is mostly moderate.</i></p>	
<p><b>Cara mensitasi artikel:</b>            Sugiri, H.B., &amp; Fatmawati, S. (2025). Gambaran <i>Self Efficacy</i> Pada Pendaki Dalam Menghadapi Bencana Erupsi di Gunung Sindoro. <i>IJOH: Indonesian Journal of Public Health</i>, 3(1), hal 71-88  <a href="https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH">https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH</a></p>	

### PENDAHULUAN

Bencana merupakan suatu peristiwa atau serangkaian kejadian yang menyebabkan dampak negatif, termasuk korban jiwa, kerugian harta benda, kerusakan lingkungan, serta kerusakan sarana dan prasarana (Tanjung et al., 2020). Menurut Undang Undang Republik

Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana (2007), bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan atau faktor nonalam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis.

Berdasarkan database kejadian darurat *EM-DAT (Emergency Events Database) The International Disaster Database* pada tahun 2022, mencatat 387 kejadian bencana alam di seluruh dunia, menandai penurunan sebesar 10,42% dari tahun sebelumnya yang mencatat 432 kejadian. Data ini mencatatkan jumlah nyawa yang hilang sebanyak 30.704 orang dan memengaruhi 185 juta orang. Banjir menempati peringkat teratas dengan 176 kejadian, diikuti oleh badai dengan 108 kejadian, gempa bumi dengan 31 kejadian, dan kekeringan dengan 22 kejadian. Di sisi lain, tanah longsor mencatat 17 kejadian, kebakaran 15 kejadian, suhu ekstrim 12 kejadian, dan aktivitas vulkanik tercatat 5 kejadian. Data juga menunjukkan jumlah bencana berdasarkan benua pada tahun 2022, dengan Asia mencatat 137 kejadian, Amerika 118 kejadian, Afrika 79 kejadian, Eropa 43 kejadian, dan Oseania 10 kejadian (CRED, 2023)

Indonesia adalah negara kepulauan yang membentang dari Sabang sampai Merauke, dengan tingkat kerawanan bencana alam yang signifikan. Wilayah kepulauan ini termasuk dalam *Pacific Ring of Fire* (Cincin Api Pasifik), yang membentang melalui utara Pulau Sumatra, Jawa, Nusa Tenggara, hingga Sulawesi Utara. Dalam konteks ini, Indonesia memiliki 129 gunung berapi, dan 80 di antaranya dianggap berbahaya (Purba et al., 2022). Keadaan ini membuat Indonesia rentan terhadap berbagai jenis bencana *geologi*, seperti gempa bumi, tsunami, letusan gunung berapi, dan jenis bencana *geologi* lainnya (Badan Nasional Penanggulangan Bencana BNPB, 2020).

Tercatat bahwa kejadian bencana di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, dengan peningkatan sebesar 16,20% dari tahun 2020 hingga 2021 (BNPB, 2022). Menurut data BNPB (Badan Nasional Penanggulangan Bencana) selama satu dekade terakhir, frekuensi kejadian bencana alam mengalami peningkatan signifikan dengan menunjukkan kenaikan hingga 82%. Hingga semester pertama tahun 2023, BNPB mencatat sebanyak 1.675 kejadian bencana, yang sebagian besar (99,1%) merupakan bencana hidrometeorologi atau bencana yang terkait dengan siklus air, seperti banjir, longsor, dan kebakaran hutan serta lahan. Dari angka tersebut, sekitar 92,5% merupakan bencana hidrometeorologi basah, sedangkan 6,6% sisanya adalah bencana hidrometeorologi kering. Sedangkan, bencana *geologi* dan *vulkanologi* menyumbang sisanya yaitu 0,94% (Wahyuningtyas, 2023).

Bencana alam seperti letusan gunung berapi dianggap sebagai salah satu yang paling berbahaya. Letusan tersebut juga dapat menyebabkan bencana lain, seperti gempa vulkanik, tsunami, serta perubahan cuaca dan iklim yang disebabkan oleh peningkatan konsentrasi aerosol di atmosfer bumi (Hanif et al., 2022).

Berdasarkan data dari *global volcanism program* menjelaskan letusan gunung merupakan salah satu fenomena alam yang sangat berbahaya, terutama bagi para pendaki gunung. Pada tanggal 7 Mei 2013, sebuah letusan freatik melontarkan batu-batu besar ke arah sekitar 30 pendaki di Gunung *Mayon* pada negara Filipina, menewaskan lima orang dan melukai delapan lainnya (Martinez et al., 2021). Kejadian serupa terjadi di Gunung *Ontake* pada tanggal 27 September 2014, ketika letusan freatik merenggut nyawa

sedikitnya 58 pendaki, menjadikannya bencana gunung berapi terburuk di Jepang dalam hampir satu abad. Kedua insiden tragis ini menunjukkan betapa besar risiko yang dihadapi para pendaki gunung (Caudron et al., 2022).

Indonesia memiliki sejarah yang mencatat dua letusan gunung berapi terbesar di dunia, yaitu Gunung Tambora meletus pada April 1815, menyebabkan dampak global dan bencana alam di Pulau Sumbawa. Letusan ini mengakibatkan tsunami, hujan abu, penyebaran penyakit, dan kerusakan sumber daya makanan dan air, serta menelan korban jiwa sekitar 84.000 orang (Kurnia dan Anshori, 2020). Pada abad yang sama, tepatnya tahun 1883, terjadi letusan Gunung Krakatau yang diperkirakan memiliki kekuatan setara dengan 200 megaton TNT (*Trinitrotoluene*), atau sekitar 13.000 kali kekuatan ledakan bom atom yang merusak Hiroshima selama Perang Dunia II (Malthuf dan Reza, 2022). Dalam penelitian Sutawidjaja menjelaskan letusan Gunung Krakatau menghasilkan tsunami yang menyebabkan kehilangan nyawa sebanyak 36.417 orang (Isnaini, 2022).

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Provinsi Jawa Tengah (2022), menjelaskan Provinsi Jawa Tengah merupakan salah satu wilayah yang rentan terhadap bencana alam, terutama letusan gunung api. Data statistik menunjukkan peningkatan jumlah kejadian letusan gunung api dari tahun 2018 hingga 2022, yang mencapai puncaknya pada tahun 2020 dengan 12 kejadian, diantaranya pada tahun 2018, tercatat 5 kejadian letusan gunung api, yang kemudian mengalami penurunan pada tahun 2019 dengan hanya 2 kejadian. Namun, pada tahun 2020, jumlah kejadian meningkat drastis menjadi 12 kejadian. Meskipun terjadi sedikit penurunan pada tahun 2021 dengan 6 kejadian, dan pada tahun 2022, terjadi satu kejadian letusan gunung api.

Gunung Sindoro adalah salah satu gunung api *strato* aktif tipe A yang terletak di Jawa Tengah. Gunung Sindoro terletak di Kabupaten atau Kota Temanggung dan Wonosobo, Jawa Tengah, dengan posisi geografis di *Latitude* -7.3° LU (Lingkar Utara), *Longitude* 109.992° BT (Bujur Timur). Gunung ini memiliki ketinggian 3.160 meter di atas permukaan laut. Di sebelah Gunung Sindoro terdapat Gunung Sumbing. Gunung sindoro dan Sumbing memiliki bentuk serta ketinggian yang hampir sama, diperkirakan gunung-gunung ini berasal dari sumber dan masa yang sama. Gunung Sindoro dan Gunung Sumbing ini terpisahkan oleh jalan yang menghubungkan kota Wonosobo dan Magelang. Peningkatan aktivitas Gunung Sindoro yang terjadi di perbatasan Kabupaten Temanggung dan Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah. (Niksa, 2020).

Gunung Api Sindoro menawarkan berbagai keindahan alam yang menarik serta jalur pendakian yang menjadi daya tarik wisata bagi berbagai kalangan masyarakat maupun pendaki yang tertarik untuk mendaki Gunung Sindoro. Ketika menuju puncak diperlihatkan pemandangan 360 derajat yang menampilkan kawasan Dieng dengan segala kemegahannya. Di sebelah utara, terlihat megah Gunung Prau memperindah suasa langit, sementara di sebelah barat, puncak Gunung Slamet dan Gunung Ciremai menjulang tinggi sebagai pemandangan yang megah. Di sebelah timur, pemandangan dihiasi oleh kemegahan Gunung Sumbing, Merapi, dan Merbabu (Rahmawan et al., 2022). Selama tiga bulan terakhir tahun 2023, jumlah pendaki yang melalui *base camp* Gunung Sindoro mengalami peningkatan signifikan. Dari 2240 pendaki pada bulan Oktober, meningkat menjadi 2323 pendaki pada November, dan mencapai 2365 pendaki pada bulan Desember.

Daerah sekitar Gunung Sindoro selain memiliki potensi positif tetapi juga memiliki potensi negatif yang bisa menimbulkan kerugian bagi penduduk di wilayah tersebut. Salah satu di antaranya adalah potensi letusan Gunung Sindoro. Dokumen dari Pusat Vulkanologi Mitigasi Bencana Geologi, Gunung Sindoro mencatat bahwa letusan terakhir gunung tersebut terjadi pada tahun 1910. Peningkatan aktivitas vulkanik pada Gunung Sindoro tahun 2011 dari aktif normal (level 1) menjadi waspada (level 2) dengan dampak dari peningkatan aktivitas vulkanik ini adalah meningkatnya aktivitas gempa yaitu gempa vulkanik dalam dan gempa vulkanik dangkal. Peningkatan aktivitas vulkanik Gunung Sindoro pada tahun 2011 menyoroti kembali pentingnya kewaspadaan terhadap potensi bencana di wilayah tersebut (Niksa, 2020). Bencana alam seperti letusan gunung berapi, dapat berdampak pada kesehatan mental, termasuk faktor psikologis, baik pada individu yang terpapar langsung maupun tidak langsung, terutama pada pendaki. (Astuti et al., 2022).

Bencana selain letusan pada Gunung Sindoro adalah kebakaran dan gempa, Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) (2018) menjelaskan terjadi kebakaran pada tahun 2018 diketahui sekitar 60 ha, sehingga 541 pendaki berhasil dievakuasi dan penutupan semua jalur pendakian Gunung Sindoro. Berdasarkan informasi dari situs *web site* Magma Indonesia, dalam 90 hari terakhir hingga 3 Mei 2020, Gunung Sindoro lebih banyak mengalami gempa tektonik jauh (Wijayanti dan Arfa, 2021).

Berdasarkan kejadian erupsi yang salah satunya berdampak langsung dengan pendaki adalah erupsi Gunung Marapi yang terjadi di Sumatera Barat pada tanggal 3 Desember 2023, BNPB mencatat bahwa jumlah pendaki yang meninggal dunia akibat erupsi tersebut adalah 23 jiwa. Data terbaru yang diumumkan hingga Rabu, 6 Desember 2023 pukul 21.00 WIB menunjukkan bahwa dari total 75 pendaki yang telah ditemukan, 52 orang selamat sementara 23 orang meninggal dunia (Utama, 2023). Sementara itu, CNBC (*Consumer News and Business Channel Indonesia*) melaporkan pada tanggal 17 Desember 2023 bahwa jumlah total korban jiwa akibat erupsi Gunung Marapi meningkat menjadi 24 orang. Terjadi penambahan 1 korban jiwa setelah mendapatkan perawatan intensif di rumah sakit selama 13 hari (Salsabilla, 2023).

Mendaki gunung adalah salah satu bentuk liburan atau aktivitas olahraga yang berat dan ekstrem. Sebelum memulai untuk mendaki, penting bagi pendaki untuk memiliki kekuatan mental dan fisik yang baik, pengetahuan yang memadai, dan persiapan yang lengkap. Setelah segala persiapan dilakukan, pendaki diharapkan memiliki keyakinan diri yang baik, yang disebut sebagai *self efficacy*. *Self efficacy* ini penting bagi mereka yang memilih mendaki gunung karena keyakinan diri, semangat juang, dan ketahanan mental sangat mendukung kesuksesan dan pencapaian tujuan dalam dunia pendakian gunung. Pendaki memiliki peran penting karena mereka langsung merasakan dampak langsung dari bencana saat sedang mendaki gunung (Rifkatyani et al., 2024)

*Self Efficacy* sangat berhubungan pada pendaki ketika dalam menghadapi bencana, *self efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menggerakkan motivasi, sumber daya kognitif guna mengendalikan peristiwa tertentu (Permana, 2022). Dalam penelitian Boylan, dijelaskan bahwa individu yang percaya pada kemampuan fisiknya untuk mengatasi situasi selama bencana cenderung lebih mampu mengelola emosi saat kejadian bencana terjadi, seperti pendaki ketika dihipkan bencana yaitu erupsi gunung. Ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat keyakinan diri

seseorang, semakin tinggi juga kesiapsiagaan psikologisnya dalam menghadapi bencana. *Self efficacy* dapat memberikan dukungan kepada pendaki untuk mengatasi emosi, berusaha berfikir jernih dan mengelola diri dalam situasi bencana seperti letusan gunung berapi (Fa'uni dan Diana, 2021).

Berdasarkan penelitian Fahriyani et al. (2020), mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula. Regulasi emosi berkontribusi sebesar 25,4% terhadap pembentukan *self efficacy*, dengan sisa 74,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Pendaki yang sering berlatih kegiatan fisik di alam cenderung memiliki regulasi emosi dan *self efficacy* yang lebih tinggi. Penelitian Firdaus et al. (2023), menunjukkan bahwa *self efficacy* berpengaruh signifikan terhadap ketangguhan mental pada mahasiswa pecinta alam, dengan kontribusi sebesar 81,5%. Peneliti menyarankan untuk mengeksplorasi faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi akademik seperti inteligensi dan kematangan emosional. Penelitian Rifkatyanti et al. (2024), juga menemukan adanya hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dan *self efficacy* pada pendaki gunung pemula di Jawa Timur, dengan korelasi yang cukup kuat. Disarankan agar pendaki mempelajari teknik-teknik dasar, peralatan yang diperlukan, dan prosedur keselamatan untuk meningkatkan *self efficacy* dalam menghadapi tantangan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Januari 2024 dengan metode wawancara terhadap 10 orang pendaki di *base camp* Gunung Sindoro, ditemui bahwa 8 pendaki menyampaikan kesulitan terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi situasi darurat seperti cedera fisik, kondisi mendadak seperti asma dan alergi, hujan lebat dan bajir, serta suhu ekstrem, bencana seperti erupsi gunung. Minimnya pengalaman dan pengetahuan tentang tindakan yang tepat saat terjadi bencana, serta ketidakpastian akan kemampuan diri seperti kemampuan fisik untuk bertahan dan menyelamatkan diri dan sesama di tengah kondisi ekstrem yang mungkin sangat sulit. Namun, 2 pendaki yang mengungkapkan telah mengikuti pelatihan khusus dan memiliki pengalaman berdiskusi dengan orang-orang yang lebih berpengalaman dalam menghadapi situasi darurat. Sehingga merasa memiliki kekuatan dan siap untuk mengatasi rintangan yang akan datang.

Berdasarkan konteks latar belakang yang telah diuraikan, menjadi dorongan bagi peneliti untuk menjalankan penelitian judul "Gambaran *Self Efficacy* Pada Pendaki Dalam Menghadapi Bencana Erupsi Di Gunung Sindoro".

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan jenis observasional. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan metode *descriptive survey*. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Penelitian ini meneliti tentang gambaran *self efficacy* pada pendaki dalam menghadapi bencana erupsi di Gunung Sindoro.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner *self efficacy* dengan skala *likert*. Lembar kuesioner berisi pernyataan tentang gambaran *self efficacy* pendaki dalam menghadapi bencana erupsi.



Dalam lembar kuesioner terdapat 30 pertanyaan dengan menggunakan skala *likert*. Skala dalam penelitian ini didapat jawaban yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). dimana responden cukup memberikan tanda centang (√) dalam kolom jawaban. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berisi 2 macam pertanyaan yaitu favorabel (pertanyaan yang positif) dan unfavorabel (pertanyaan yang negatif).

Tabel 1. Kisi-kisi Kuesioner

Variabel	Sub Variabel	Jumlah Item	Nomor Item	
			<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Gambaran <i>Self Efficacy</i>	1. Tingkat kesulitan ( <i>level</i> )	7	3,4,8,19	10,17,18
	2. Keluasan ( <i>generality</i> )	7	1,5,7,13,15	9,11
	3. Ketahanan ( <i>strength</i> )	6	2,6,12,20	14,16
Jumlah		20		

Keterangan :

- 1) Pertanyaan *favorabel* (pertanyaan positif)
  - a) Skor 4 : sangat sesuai
  - b) Skor 3 : sesuai
  - c) Skor 2 : tidak sesuai
  - d) Skor 1 : sangat tidak sesuai
- 2) Pertanyaan *unfavorabel* (pertanyaan negatif)
  - a) Skor 1 : sangat sesuai
  - b) Skor 2 : sesuai
  - c) Skor 3 : tidak sesuai
  - d) Skor 4 : sangat tidak sesuai

Berdasarkan teori Suardana et al. (2020) kategori *self efficacy* dalam skala ordinal terbagi menjadi:

- 1) Kategori tinggi jika hasil nilainya 76%-100%
- 2) Kategori sedang jika hasil nilainya 56%-75%
- 3) Kategori rendah jika hasil nilainya  $\leq 55\%$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik responden berdasarkan usia pada pendaki di Gunung Sindoro.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden dalam studi ini berada pada kategori usia remaja akhir (17-25 tahun) dengan jumlah responden sebanyak 77 orang. Kelompok usia ini mendominasi karena beberapa faktor. Menurut Indrasari (2023), menjelaskan usia remaja akhir adalah periode di mana individu memiliki energi dan semangat yang tinggi untuk berpetualang dan mencoba hal-hal baru, termasuk mendaki gunung. Selain itu, pada usia ini, kebanyakan individu sudah mulai memiliki kebebasan dan kemandirian dalam mengambil keputusan, termasuk dalam merencanakan perjalanan mendaki gunung. Keberadaan komunitas pendaki di kalangan remaja akhir juga berkontribusi terhadap tingginya jumlah responden dari kelompok usia ini.

Berdasarkan penelitian Purnama dan Marlina (2022), menjelaskan usia 17 hingga 25 tahun adalah periode dalam kehidupan remaja yang biasanya ditandai

dengan ketertarikan terhadap kegiatan petualangan, termasuk mendaki gunung. Pada rentang usia ini, individu umumnya memiliki lebih banyak waktu luang yang memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi berbagai aktivitas yang menantang dan menarik, yang mungkin meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menghadapi situasi sulit seperti bencana erupsi.

Jumlah responden pada kategori usia remaja awal (12-16 tahun) hanya sebanyak 4 orang. Rendahnya jumlah responden dari kelompok usia ini dapat disebabkan oleh beberapa hal. Pada penelitian Latjengke et al. (2020), menjelaskan bahwa usia remaja awal biasanya masih berada di bawah pengawasan ketat orang tua atau wali, sehingga kesempatan untuk melakukan kegiatan mendaki gunung lebih terbatas.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chandra dan Yuliasati (2021), menjelaskan pada usia remaja awal (12-16 tahun) dalam kemampuan mengendalikan emosional yang belum sempurna seperti perasaan seperti marah, malu, sedih, takut, tidak aman, gelisah, khawatir, dan kesepian dapat dialami, tetapi ada juga perasaan bahagia dan cinta. Beberapa respons emosional seringkali diwujudkan melalui perilaku agresif, rasa takut yang berlebihan, sikap apatis, hingga tindakan menyakiti diri sendiri, sehingga untuk menghadapi situasi sulit seperti bencana saat kegiatan seperti mendaki gunung akan sangat berisiko.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kelompok usia remaja akhir (17-25 tahun) merupakan kelompok yang paling banyak tertarik dan aktif dalam kegiatan mendaki Gunung Sindoro. Faktor utama yang mempengaruhi adalah semangat petualangan dan kemandirian yang tinggi di usia tersebut. Sebaliknya, kelompok usia remaja awal (12-16 tahun) memiliki jumlah responden yang paling sedikit, yang kemungkinan besar disebabkan oleh pengawasan ketat dari orang tua serta pengendalian diri dan emosi yang belum sempurna. Kesimpulan ini memberikan gambaran bahwa usia berperan penting dalam *self efficacy* menghadapi situasi sulit seperti bencana erupsi dan juga menentukan minat dan partisipasi dalam kegiatan mendaki gunung, dengan remaja akhir sebagai kelompok yang paling aktif.

## **2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada pendaki di Gunung Sindoro.**

Hasil penelitian distribusi jenis kelamin pendaki di Gunung Sindoro, mayoritas adalah laki-laki sebanyak 71,0%, dengan perempuan hanya berjumlah 29,0%. Perbedaan ini mungkin menunjukkan tren umum bahwa mendaki gunung cenderung lebih digemari oleh laki-laki. Hal ini bisa jadi disebabkan oleh persepsi sosial atau anggapan fisik bahwa laki-laki lebih sesuai untuk kegiatan fisik yang menantang. Menurut Permatasari dan Sidarta (2021) menyimpulkan bahwa laki-laki cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Selain itu, kelompok pendaki laki-laki mungkin lebih banyak terlibat dalam komunitas pendaki, sehingga mereka lebih sering dan lebih mudah mengajak teman-teman mereka untuk bergabung dalam aktivitas ini, dibuktikan dari penelitian Sari et al. (2023), dengan jumlah pendaki laki-laki sebanyak 81,3%.

Tanggung jawab domestik dan peran sosial yang sering kali dibebankan pada perempuan dapat membatasi waktu dan kesempatan mereka untuk melakukan aktivitas menantang seperti mendaki gunung. Perempuan sering kali memiliki tanggung jawab tambahan di rumah atau dalam keluarga yang mungkin tidak dihadapi oleh laki-laki dengan cara yang sama (Tohirin dan Zamahsari, 2021). Namun, perlu

dicatat bahwa meskipun jumlahnya lebih sedikit, perempuan yang berpartisipasi dalam mendaki gunung sering kali menunjukkan tingkat determinasi dan semangat yang tinggi, mengatasi berbagai hambatan dan situasi sulit dalam aktivitas mendaki.

Berdasarkan hasil penelitian untuk perempuan berjumlah 29,0% dimana terjadi minat perempuan untuk mendaki. Menurut penelitian oleh Jumarnies et al. (2024), menjelaskan bahwa salah satu alasan utamanya adalah adanya kecenderungan *sensation seeking* di kalangan pendaki perempuan. *Sensation seeking* adalah pencarian sensasi dan pengalaman baru, yang melibatkan keberanian mengambil risiko fisik, sosial, dan emosional. Pendaki perempuan tertarik dengan tantangan dan petualangan yang ditawarkan oleh pendakian gunung, termasuk menjelajahi keindahan alam, menghadapi medan terjal, mengatasi kondisi cuaca ekstrem, dan dalam menghadapi bencana seperti erupsi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hal ini menunjukkan bahwa laki-laki lebih cocok untuk kegiatan fisik menantang serta keterlibatan yang lebih besar dalam komunitas pendaki. Meskipun jumlah perempuan lebih sedikit, mereka menunjukkan minat yang signifikan dalam mendaki, didorong oleh kecenderungan *sensation seeking* dan keberanian mengambil risiko. Kedua gender yang terlibat dalam pendakian menunjukkan tingkat *self efficacy* yang tinggi dalam menghadapi tantangan dan potensi bencana seperti erupsi, didukung oleh pengalaman mendaki yang berulang dan dukungan dari komunitas pendaki.

### **3. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan pada pendaki di Gunung Sindoro.**

Hasil penelitian distribusi tingkat pendidikan di Gunung Sindoro, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah lulusan SMA/SMK/MA sebanyak 60,0%. Menurut Pramono dan Mahfud (2022), menjelaskan dimana responden dengan tingkat pendidikan SMA/SMK/MA lebih sering terlibat dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang mengasah keberanian dan ketahanan fisik, seperti kegiatan Pramuka, Pecinta Alam, dan kegiatan olahraga lainnya. Aktivitas-aktivitas tersebut meningkatkan minat dan kesiapan mereka untuk mendaki gunung. Menurut Ningsih dan Isnaini (2020) menjelaskan semakin tinggi pendidikan yang diperoleh, semakin cepat dan efektif mereka dalam menerima informasi eksternal, serta lebih cenderung berpikir kreatif, baik dalam komunikasi, rasional dan keterampilan dalam menangani situasi darurat.

Pendidikan formal dapat memberikan keterampilan berpikir kritis, memungkinkan individu untuk menganalisis situasi dengan lebih baik dan membuat keputusan yang tepat dan kemampuan untuk mengakses informasi yang relevan tentang kesiapsiagaan bencana. Mereka yang berpendidikan lebih tinggi akan lebih mampu memahami risiko dan strategi mitigasi, kemampuan ini dapat meningkatkan *self efficacy* dalam menghadapi tantangan dan situasi darurat. Dengan demikian, pendidikan yang lebih tinggi tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan teknis, tetapi juga untuk membangun mengatasi berbagai rintangan di alam bebas. (Rahmat dan Kurniadi, 2020).

Jumlah responden dengan tingkat pendidikan SMP/MTS/Sederajat hanya sebanyak 14 orang. Rendahnya jumlah responden dari kelompok ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, berdasarkan penelitian Hastuti dan Maryatun (2024),



menjelaskan pendidikan yang rendah sering membuat individu merasa minder dibandingkan dengan orang yang lebih pintar, sementara individu dengan pendidikan tinggi cenderung merasa lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden di Gunung Sindoro adalah lulusan SMA/SMK/MA, yang menunjukkan bahwa pendidikan pada tingkat ini berperan penting dalam meningkatkan minat dan kesiapan untuk mendaki gunung. Pendidikan formal, terutama pada tingkat SMA/SMK/MA, memberikan keterampilan berpikir kritis dan kemampuan untuk mengakses informasi yang relevan tentang kesiapsiagaan bencana, sehingga meningkatkan *self efficacy* para pendaki. Sebaliknya, rendahnya jumlah responden dengan tingkat pendidikan SMP/MTS menunjukkan bahwa pendidikan yang lebih rendah dapat membuat individu merasa kurang percaya diri dan lebih bergantung pada orang lain dalam menghadapi tantangan mendaki gunung.

#### 4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada pendaki di Gunung Sindoro.

Hasil penelitian distribusi pekerjaan pendaki di Gunung Sindoro, mayoritas adalah tidak bekerja sebanyak 66,0%, sedangkan yang bekerja adalah sebanyak 34,0%. Seseorang yang tidak bekerja cenderung memiliki lebih banyak waktu luang dibandingkan dengan pekerja penuh waktu, memungkinkan mereka untuk merencanakan dan melaksanakan perjalanan mendaki gunung (Nabela et al., 2024).

Berdasarkan seseorang yang tidak bekerja memiliki waktu luang, tetapi persoalan yang muncul bukan hanya soal ada atau tidaknya waktu luang, melainkan bagaimana waktu tersebut diisi dan pengalaman apa yang didapatkan dari aktivitas di waktu luang tersebut. Cara memanfaatkan waktu luang ini dapat memberikan dampak positif atau negatif terhadap kualitas hidup seseorang, misalnya melalui kegiatan seperti mendaki gunung. Estiningtyas et al. (2022), Kegiatan untuk mengisi waktu luang, seperti aktivitas fisik, melibatkan pergerakan tubuh yang menggunakan otot rangka dan menghasilkan energi, misalnya mendaki gunung. Mendaki gunung adalah aktivitas fisik yang membutuhkan kekuatan dan ketahanan tubuh, karena melibatkan gerakan yang terus-menerus dan penggunaan berbagai otot untuk menavigasi medan yang sulit. Selain manfaat fisik seperti peningkatan kekuatan dan daya tahan, aktivitas ini juga menawarkan keuntungan mental, seperti mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga menjadi cara yang bermanfaat untuk memanfaatkan waktu luang.

Jumlah responden yang bekerja sebanyak 34 orang. Terdapat partisipasi dari kelompok ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Berdasarkan penelitian Ilyas (2022), menjelaskan bahwa kesibukan bekerja dan keterbatasan waktu luang sering kali menyulitkan seseorang untuk menemukan waktu yang tepat untuk mendaki gunung, serta mempersiapkan fisik mereka dengan baik. Hal ini menunjukkan pentingnya kesadaran diri para pendaki, karena aktivitas mendaki memerlukan perencanaan yang matang dan kondisi fisik yang optimal. Persiapan yang kurang memadai dapat meningkatkan risiko saat mendaki, sehingga mereka yang memiliki jadwal kerja padat perlu mempertimbangkan ulang keinginan mereka untuk mendaki, mengingat persiapan yang harus dilakukan cukup banyak dan membutuhkan perhatian khusus.

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah tidak bekerja. Mereka yang tidak bekerja cenderung memiliki lebih banyak waktu luang, yang memungkinkan mereka untuk lebih mudah merencanakan dan melaksanakan aktivitas mendaki gunung. Cara memanfaatkan waktu luang ini, seperti melalui kegiatan fisik mendaki gunung, dapat memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup, baik secara fisik maupun mental, dengan meningkatkan kebugaran, kekuatan, dan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, mereka yang bekerja penuh waktu sering kali menghadapi kendala dalam menemukan waktu yang tepat dan mempersiapkan diri untuk mendaki, yang menunjukkan pentingnya kesadaran diri dan perencanaan yang matang. Hal ini dapat memengaruhi self-efficacy, atau keyakinan seseorang dalam kemampuan mereka untuk melakukan pendakian dengan aman dan sukses. Pendaki dengan kesadaran diri yang tinggi dan perencanaan yang baik lebih cenderung memiliki self-efficacy yang kuat, yang membantu mereka mengatasi tantangan fisik dan mental selama mendaki.

#### **5. Karakteristik responden berdasarkan pengalaman mendaki pada pendaki di Gunung Sindoro.**

Hasil penelitian distribusi pengalaman mendaki pendaki di Gunung Sindoro, mayoritas adalah selama 1 tahun sebanyak 34,0%, diikuti oleh mereka yang memiliki pengalaman >1 tahun sebanyak 21,0% dan 2 tahun 17,0%. Frekuensi pendakian di Gunung Sindoro menunjukkan bahwa mayoritas responden mendaki 1 kali di Gunung Sindoro sekali sebanyak 64,0%, sedangkan yang mendaki >2 kali hanya 15,0%.

Jumlah responden dengan pengalaman 1 tahun adalah periode waktu yang cukup bagi pendaki untuk mencoba dan merasakan pengalaman mendaki tanpa merasa terlalu terbebani oleh komitmen jangka panjang, pengalaman mendaki selama 1 dan 3 tahun, responden lainnya terdiri dari mereka dengan pengalaman kurang dari 1 tahun (21 pendaki), 2 tahun (17 pendaki) dan 3 tahun (13 pendaki). Pendaki dengan pengalaman kurang dari satu tahun cenderung baru memulai aktivitas ini dan masih dalam tahap belajar serta menyesuaikan diri dengan tuntutan fisik dan mental dari mendaki gunung. Sementara itu, pendaki dengan pengalaman 3 tahun kemungkinan besar telah mencapai mampu untuk mengelola kejadian atau situasi yang sulit dan perlengkapan dalam pendakian lebih akan memadai dan lengkap, namun jumlah mereka lebih sedikit karena mungkin terdapat komitmen lain, seperti pekerjaan atau keluarga, juga bisa menjadi faktor yang mengurangi frekuensi mendaki bagi mereka yang telah memiliki pengalaman mendaki selama beberapa tahun..

Berdasarkan penelitian Ningsih dan Isnaini (2020), menjelaskan pengalaman dianggap sebagai guru terbaik. Ini menunjukkan bahwa pengalaman bukan hanya sekadar memperoleh pengetahuan, tetapi juga merupakan cara untuk mendapatkan kebenaran dalam mengatasi tantangan yang dihadapi sebelumnya. Dengan menghadapi berbagai situasi selama mendaki, pengalaman ini memungkinkan pendaki untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang penting dalam menghadapi bencana seperti erupsi.

Sejalan dengan penelitian Rifkatyani et al. (2024), menjelaskan memiliki pengalaman dan keterampilan yang cukup sangat penting untuk menghadapi berbagai situasi yang mungkin terjadi selama pendakian. Pendaki berpengalaman umumnya sudah siap secara fisik dan mental, serta memiliki perlengkapan dan peralatan yang

diperlukan, sehingga peluang untuk berhasil dalam pendakian lebih tinggi. Di sisi lain, pendaki pemula mungkin mengalami kecemasan dan ketidakpastian yang lebih besar saat menghadapi situasi sulit seperti bencana erupsi.

Semakin lama pengalaman mendaki akan berpengaruh dalam menghadapi situasi sulit, terbukti dari penelitian Laras dan Mustriwi (2021), menjelaskan pengalaman mempengaruhi pengetahuan dan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan situasi sulit dan lingkungan ekstrem, seperti suhu dingin yang bisa menyebabkan hipotermia. Seorang pendaki yang telah terbiasa mendaki gunung selama bertahun-tahun akan mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi dengan kondisi suhu yang rendah. Pengalaman ini memungkinkan mereka untuk memahami cara menjaga suhu tubuh tetap stabil dan menghindari hipotermia. Lama kelamaan, mereka tidak hanya menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut tetapi juga mulai menyukai dan mencintai suasana serta suhu dingin yang ada di pegunungan. Adaptasi ini membuat mereka merasa lebih nyaman dan menikmati aktivitas pendakian di lingkungan yang dingin

Data frekuensi pendakian gunung Sindoro dependakian 1 kali sebanyak 64,0% dimana Gunung Sindoro merupakan salah satu gunung dengan daya tarik wisata yang tinggi, sehingga banyak pendaki pemula ingin mencoba mendaki gunung ini untuk pertama kalinya. Faktor lain yang mungkin berkontribusi adalah rekomendasi dari teman atau komunitas pendaki. Selain itu, pengalaman pertama mendaki biasanya memberi kesan mendalam, baik tantangan fisik maupun keindahan alam, yang menarik banyak pendaki untuk mencoba setidaknya sekali. Salah satu ketua pada *base camp* Gunung Sindoro menyatakan bahwa selama musim dingin, minat pendaki meningkat secara signifikan. Biasanya hanya ada puluhan pendaki, tetapi pada musim dingin jumlahnya bisa mencapai 200-300 orang per hari karena banyak orang yang tertarik untuk merasakan cuaca ekstrem (Riana dan Retnoningsih, 2022).

Data frekuensi pendakian di Gunung Sindoro dengan pendakian >2 kali mungkin tidak akan mendapatkan rasa bosan, dijelaskan oleh penelitian Jumarnies et al. (2024), mendaki gunung adalah kegiatan yang selalu menawarkan sensasi yang berbeda dan tidak terduga. Semua narasumber setuju bahwa mendaki gunung bisa mengatasi rasa bosan mereka. Jalur trek yang menarik dan bervariasi membantu mereka menghilangkan kebosanan. Setiap pendakian memberikan pengalaman yang unik, bahkan saat mendaki gunung yang sama. Selain itu, ketidakpastian alam memberikan pengalaman dan sensasi baru yang menantang bagi setiap pendaki.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengalaman dianggap sebagai guru terbaik, menunjukkan bahwa pengalaman bukan hanya sekadar memperoleh pengetahuan, tetapi juga merupakan cara untuk mendapatkan kebenaran dalam mengatasi tantangan yang dihadapi sebelumnya. Dengan menghadapi berbagai situasi selama mendaki, pengalaman ini memungkinkan pendaki untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang penting dalam menghadapi bencana seperti erupsi. Memiliki pengalaman dan keterampilan yang cukup sangat penting untuk menghadapi berbagai situasi yang mungkin terjadi selama pendakian. Pendaki berpengalaman umumnya sudah siap secara fisik dan mental, serta memiliki perlengkapan yang diperlukan, sehingga peluang untuk berhasil dalam pendakian

lebih tinggi. Di sisi lain, pendaki pemula mungkin mengalami kecemasan dan ketidakpastian yang lebih besar saat menghadapi situasi sulit seperti bencana erupsi.

#### 6. Gambaran *self efficacy* pada pendaki dalam menghadapi bencana erupsi di Gunung Sindoro.

Distribusi frekuensi tingkat *self efficacy*, mayoritas responden memiliki tingkat *self efficacy* sedang dengan jumlah 58 responden atau sebanyak 58,0%, sedangkan yang memiliki *self efficacy* dengan jumlah 13 reponden atau sebanyak rendah 13,0%. *Self efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri, yang terbentuk dari pengalaman dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi masalah dengan perspektif kontekstual dan visi ke depan. Bagi individu dengan *self efficacy* tinggi, kegagalan kecil dianggap sebagai kesuksesan yang tertunda, dan hal-hal yang tampak mustahil bagi orang lain menjadi mungkin. *Self efficacy* memengaruhi pilihan tindakan seseorang, jumlah usaha yang dikeluarkan, dan seberapa lama mereka bertahan dalam menghadapi kesulitan (Rachmawati et al., 2021).

Faktor yang mempengaruhi *self efficacy* menurut Bandura (dalam Hakim, 2021) antara lain: Pengalaman berhasil, Kejadian yang dihayati seolah-olah dialami sendiri, Persuasi verbal, dan Keadaan fisiologis. Selain itu terdapat faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu pada karakteristik, meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan pengalaman (Deta Lustiyati et al., 2022; Putranto et al., 2020).

Pengalaman berhasil, keberhasilan individu dalam menyelesaikan masalah dapat meningkatkan *self efficacy*, sedangkan kegagalan dapat menurunkannya. Proses ini terjadi ketika individu menghadapi tantangan dan menunjukkan ketekunan, yang kemudian memperkuat *self efficacy* mereka. Pengalaman-pengalaman ini mengarah pada representasi kognitif, di mana individu menilai upaya mereka dalam mencapai keberhasilan atau mengatasi kegagalan (Mufidah et al., 2023). Terdapat juga kejadian yang dihayati seolah-olah dialami sendiri, Pengalaman pengganti yang diperoleh dari model sosial memungkinkan individu untuk belajar dengan mengamati perilaku dan pengalaman orang lain. Dengan menggunakan model ini, *self efficacy* seseorang dapat meningkat, terutama jika individu merasa memiliki kemampuan yang setara atau bahkan lebih baik dibandingkan dengan orang yang menjadi objek pengamatan mereka (Nulhakim, 2022).

Pengalaman berhasil dan kejadian yang dihayati seolah-olah dialami sendiri jika dikaitkan dengan hasil penelitian didapatkan data mayoritas pengalaman mendaki 1 tahun dengan kategori sedang *self efficacy* sedang berjumlah 22 responden, kategori rendah berjumlah 6 responden dan kategori tinggi berjumlah 6 responden. Sedangkan pada pengalaman >3 tahun dengan kategori *self efficacy* rendah berjumlah 0 responden, kategori sedang berjumlah 8 dan kategori tinggi sebanyak 7 responden. Pada frekuensi pendakian Gunung Sindoro dengan data mayoritas adalah 1 kali dengan kategori *self efficacy* sedang berjumlah 38, dan frekuensi pendakian Gunung Sidoro dengan pendakian >2 kali dengan kategori *self efficacy* rendah berjumlah 0 resonden, pada kategori sedang berjumlah 6 dan kategori tinggi berjumlah 9 responden menandakan pengalaman berhasil dan kejadian yang dihayati seolah-olah dialami sendiri sangat berpengaruh terhadap *self efficacy* pada pendaki.

Persuasi verbal adalah informasi yang diberikan secara sengaja kepada seseorang untuk meningkatkan *self efficacy* mereka, dengan cara memberikan

dorongan semangat bahwa masalah yang dihadapi dapat diselesaikan. Motivasi yang diberikan kepada individu yang berpotensi dan terbuka terhadap informasi akan membangkitkan semangat mereka untuk berusaha lebih keras meningkatkan *self efficacy*. Semakin besar kepercayaan individu terhadap kemampuan pemberi informasi, semakin kuat keyakinan mereka untuk mengubah *self efficacy* (Putri, 2020).

Persuasi verbal jika dikaitkan dengan hasil penelitian didapatkan data mayoritas tingkat pendidikan SMA/SMK/MA/Sederajat dimana semakin tinggi pendidikan yang diperoleh, semakin baik dalam berkomunikasi, didapatkan hasil pada tingkat pendidikan SMA/SMK/MA/Sederajat dengan kategori *self efficacy* sedang berjumlah 39 responden sedangkan kategori *self efficacy* tinggi berjumlah 14 responden, dan kategori rendah berjumlah 7 responden. Sedangkan pada SMP/MTS/Sederajat dengan kategori *self efficacy* rendah berjumlah 5 responden, pada kategori *self efficacy* sedang berjumlah 7 responden, kategori *self efficacy* tinggi berjumlah 2 responden.

Keadaan fisiologis dan suasana hati, dalam aktivitas yang membutuhkan kekuatan dan stamina, kelelahan dan rasa sakit yang dirasakan dapat diartikan sebagai indikator *self efficacy* seseorang. Demikian juga, perubahan suasana hati dapat memengaruhi keyakinan seseorang tentang *self efficacy*. Berkaitan dengan keadaan fisiologis dan suasana hati, ada empat cara untuk mengubah keyakinan *self efficacy*: memperbaiki kondisi fisik, mengurangi stres, mengubah emosi negatif, dan mengoreksi kesalahan interpretasi terhadap kondisi tubuh (Hakim, 2021).

Keadaan fisiologis dan suasana hati, jika dikaitkan dengan hasil penelitian didapatkan data mayoritas jenis kelamin adalah laki-laki dimana laki-laki cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita, dengan jumlah laki-laki yang mendapatkan hasil kategori *self efficacy* sedang berjumlah 36 responden, kategori *self efficacy* tinggi berjumlah 25 responden, kategori *self efficacy* rendah 10 responden, sedangkan pada perempuan dengan kategori *self efficacy* rendah berjumlah 3 responden, kategori *self efficacy* sedang 22 dan kategori *self efficacy* tinggi berjumlah 4 responden

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rifkatyani et al. (2024). Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pendaki yang berada di komunitas pendaki gunung yang berada di Jawa Timur dari total 106 responden dari jumlah laki-laki 79 dan perempuan 27 dengan kategori *self efficacy* adalah tinggi, hal ini dikarenakan perbedaan faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yang berbeda dilihat dari tiap-tiap individu, yang terdiri dari pengalaman berhasil, kejadian yang dihayati seolah-olah dialami sendiri, persuasi verbal, dan keadaan fisiologis dan suasana hati.

Untuk meningkatkan *self efficacy* secara keseluruhan, program pelatihan yang mencakup edukasi tentang risiko vulkanik, mengikuti pelatihan yang relevan, latihan evakuasi, dan pengembangan keterampilan bertahan hidup sangat penting. Selain itu, dukungan psikologis, motivasional, dan informasi tambahan yang dapat membantu pendaki merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi potensi bencana erupsi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan yang diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mayoritas kategori usia responden adalah remaja akhir (17-25 tahun).



2. Mayoritas jumlah responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah laki-laki.
3. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas adalah berpendidikan SMA/SMK/MA/Sederajat.
4. Mayoritas pekerjaan responden adalah yang tidak bekerja.
5. Karakteristik responden berdasarkan pengalaman mendaki gunung mayoritas adalah berpengalaman selama 1 tahun, dan mayoritas untuk frekuensi pendakian Gunung Sindoro adalah 1 kali.
6. Gambaran *self efficacy* pada pendaki dalam menghadapi bencana erupsi di Gunung Sindoro mayoritas responden adalah memiliki *self efficacy* sedang.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, A., dan Iswara, U. S. (2023). Pengaruh Sosialisasi, Pengetahuan, dan Sanksi Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi. *Jurnal Ilmu Dan Riset Akuntansi (JIRA)*, 12(1).
- Andini, A. S. G. (2022). Pola Interaksi Komunitas Pendaki Gunung Bandung dalam Meningkatkan Perilaku Solidaritas. *Socio Politica: Jurnal Ilmiah Jurusan Sosiologi*, 12(2), 81–92.
- Astuti, N. L. S., Saifudin, I. M. M. Y., Firdaus, A., Nancy, M. Y., Sudarmi, S., dan Andriana, H. T. (2022). Efektivitas Intervensi Berbasis Psikososial terhadap Penanggulangan Trauma Pasca Bencana: A Systematic Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1069–1080.
- Buchari, R. A. (2020). Manajemen mitigasi bencana dengan kelembagaan masyarakat di daerah rawan bencana Kabupaten Garut Indonesia. *Sawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Pembangunan Sosial, Desa Dan Masyarakat*, 1(1), 1–7.
- Caudron, C., Aoki, Y., Lecocq, T., De Plaen, R., Soubestre, J., Mordret, A., Seydoux, L., dan Terakawa, T. (2022). Hidden pressurized fluids prior to the 2014 phreatic eruption at Mt Ontake. *Nature Communications*, 13(1), 6145.
- Chandra, A. P., dan Yulastati, Y. (2021). *Gambaran Tingkat Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) pada Anak Remaja Awal Usia 12-16 Tahun di SMP Negeri 7 Kota Bogor Tahun 2021*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Deta Lustiyati, E., Stulasyqin Fadli, R., dan Puspitawati, T. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Pendaki Gunung Dalam Pengelolaan Sampah (Studi Kasus Di Gunung Prau, Kabupaten Wonosobo). *Jurnal Belantara*, 5(2), 269–278. <https://doi.org/10.29303/jbl.v5i2.879>
- Estiningtyas, N., Annisa, R. R., dan Ratri, P. M. (2022). Orientasi Masa Depan Aktivis Mahasiswa Pecinta Alam. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 2514–2521.
- Fa'uni, A. M., dan Diana, R. R. (2021). Psychological Preparedness for Disaster in Terms of Self Efficacy and Religious Coping. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 28–38.
- Fahriyani, A., Sitasari, N. W., dan Safitri, S. (2020). Hubungan regulasi emosi dengan self efficacy pada pendaki gunung pemula. *JCA of Psychology*, 1(01).
- Firdaus, A. R., Hasanah, M., dan Amelasasih, P. (2023). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Ketangguhan Mental Pada Mahasiswa Pecinta Alam Di Gresik. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 18(2), 104–115.
- Fitriani, R. N., dan Pujiastuti, H. (2021). Pengaruh self-efficacy terhadap hasil belajar matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(3), 2793–2801.
- Hakim, L. (2021). Penguatan Efikasi Diri Pada Pribadi Introvert. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 203–216.
- Hanif, M., Dewi, N. L. Y., Hidajad, A., Fikri, A., dan Saleh, F. (2022). Menguatkan Kembali Penanggulangan Bencana Berbasis Masyarakat: Belajar dari Kearifan Lokal di Indonesia. *Ijd-Demos*, 4(4).

- Hastuti, A. F., dan Maryatun, M. (2024). HUBUNGAN PERILAKU BULLYING DENGAN TINGKAT PERCAYA DIRI PADA REMAJA MTs MUHAMMADIYAH TEMPUREJO NGAWI. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 216–223.
- Hidayat, D. H., Prasetyo, V. W. T., dan Waloyo, L. A. S. (2023). Pengembangan Tracking Pole Sebagai Tongkat dan Alat Penjepit Sampah bagi Pendaki Gunung. *JUSTER: Jurnal Sains Dan Terapan*, 2(3), 1–10.
- Hidayati, L., dan Dewi, N. P. S. (2023). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular Serta Pemberian Pemeriksaan Kesehatan Di Kabupaten Kotawaringin Barat. *Jurnal Abdi Masyarakat Cendekia*, 1(2), 27–33.
- Himawan, R., dan Nurgiyantoro, B. (2022). Analisis butir soal latihan penilaian akhir semester ganjil mata pelajaran bahasa Indonesia kelas VIII SMPN 1 Bambanglipuro Bantul menggunakan program ITEMAN. *KEMBARA: Jurnal Keilmuan Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 8(1), 160–180.
- Ilyas, I. (2022). Strategi Peningkatan Kompetensi Profesional Guru. *Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 2(1), 34–40.
- Iswanto, I., Andriyani, D., dan Rachman, M. H. (2022). Sistem Informai Geografis Jalur Pendakian Gunung Burangrang Berbasis Android (Tudi Kasus: Jalur Legok Haji, Cisarua, Kabupaten Bandung Barat). *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 12(1). <https://doi.org/10.56244/fiki.v12i1.499>
- Jumarnies, J., Citra, M., Maria, N., Widiana, S., Wati, S. R., dan Utamidewi, W. (2024). SENSATION SEEKING BAGI PENDAKI WANITA. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 7688–7695.
- Kading, A. R., Tungka, A. E., dan Sembel, A. S. (2020). Analisis Tingkat Resiko Bencana Gunung Api Lokon Di Kota Tomohon. *Media Matrasain*, 17(2), 50–63.
- Kurnia, A., dan Anshori, M. S. (2020). Tambora sebuah Perjalanan Visual. *Jurnal Tambora*, 4(1), 69–78.
- Kurnia, R. (2020). Validitas E-Modul Fisika Terintegrasi Bencana Gunung Meletus Berbasis Model Inquiry Based Learning untuk Meningkatkan Sikap Kesiapsiagaan Peserta Didik. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Fisika*, 6(1).
- Kurniawati, D. (2020). Komunikasi Mitigasi Bencana sebagai Kewaspadaan Masyarakat Menghadapi Bencana. *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study*, 6(1), 51–58. <https://doi.org/10.31289/simbollika.v6i1.3494>
- Laras, M., dan Mustriwi, M. (2021). Pengetahuan Pendaki Gunung tentang Hipotermia. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 9(2), 72–80.
- Latjengke, A. P., Tomuka, D., dan Kristanto, E. G. (2020). Gambaran Kasus Kejahatan Kekerasan Seksual di RS Bhayangkara Tingkat III Manado Periode Januari 2017-Desember 2019. *E-Clinic*, 8(2).
- Maharani, N., Krisna, E. D., dan Setiawan, I. M. D. (2023). SOSIALISASI DAN MITIGASI BENCANA LETUSAN GUNUNG API PADA ANAK-ANAK DESA PURI KELOD BANJAR MANDALA SARI DENPASAR TIMUR. *Jurnal Bakti Saraswati (JBS): Media Publikasi Penelitian Dan Penerapan Ipteks*, 12(2), 107–113.
- Malthuf, M., dan Reza, M. H. (2022). Kontribusi Guru Geografi Dalam Mitigasi Bencana Erupsi Gunung Merapi. *WAKTU: Jurnal Teknik UNIPA*, 20(02), 110–115.
- Maolani, R. A., Dalimunthe, A. S., Haryanto, D., Bifa, R., Azzahra, P., Juwita, C., dan Suryamika, P. E. (2021). Perluasan hutan mangrove dalam mitigasi risiko bencana pemanasan global: kegiatan PKM di kawasan pesisir Muara Angke Jakarta. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(6), 1380–1388.
- Martinez-Villegas, M. M., Solidum, R. U., Saludadez, J. A., Pidlaoan, A. C., dan Lamela, R. C. (2021). Moving for safety: a qualitative analysis of affected communities' evacuation response during the 2014 Mayon Volcano eruption. *Journal of Applied Volcanology*, 10, 1–24.
- Meutia, F., dan Ningsih, Y. T. (2023). Hubungan Antara Mental Toughness Dan Risk

- Perception Pada Pendaki Gunung Pemula. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(1), 543–553.
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., dan Farid, D. A. M. (2023). Urgensi efikasi diri: Tinjauan teori Bandura. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 3(2), 30–35.
- Nabela, R. N. L. S., Rinjani, R. R. A., Agustina, A., Supriyadi, S., dan Fatma, H. N. (2024). ANALISIS KESEDIAAN MEMBAYAR (WILLINGNESS TO PAY) WISATAWAN DALAM UPAYA PENGELOLAAN WISATA PENDAKIAN GUNUNG PUNDAK, TAMAN HUTAN RAYA RADEN SOERJO. *Kepariwisata: Jurnal Ilmiah*, 18(1), 53–62.
- Nekada, C. D. Y., Christopher, C., Damayanti, S., Dewi, N. A. E., dan Rahil, N. H. (2023). Edukasi Siswa Sekolah Dasar untuk Kesiapsiagaan terhadap Erupsi Gunung Merapi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 671–680.
- Niksa, R. H. B. (2020). DAMPAK LETUSAN GUNUNG SINDORO TERHADAP KELESTARIAN SITUS KLASIK DI LERENG TIMUR LAUT GUNUNG SINDORO [THE IMPACT OF MOUNT SINDORO ERUPTION FOR PRESERVATION OF CLASSIC SITES ON THE NORTHEAST ITS SLOPE]. *Kindai Etam: Jurnal Penelitian Arkeologi*, 6(1), 57–72.
- Ningsih, A., dan Isnaini, N. (2020). Pengaruh Edukasi Penanganan Awal Hipotermia Dengan Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Pendaki Gunung Prau. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Ningsih, W. F., dan Hayati, I. R. (2020). Dampak Efikasi Diri Terhadap Proses & Hasil Belajar Matematika (The Impact Of Self-Efficacy On Mathematics Learning Processes and Outcomes). *Journal on Teacher Education*, 1(2), 26–32.
- Nissa, A. K., Majid, A., dan Lailiyah, S. (2022). Konsep Self Efficacy pada Karakter Remaja dalam Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7526–7531.
- Novika, Septivani, N., dan Made Indra, I. P. (2022). Illegal Online Loans Become A Social Disaster For The Millenial Generation. *Management Studies and Entrepreneurship Journal*, 3(3), 1174–1192. <http://journal.yrpiiku.com/index.php/msej>
- Nulhakim, L. (2022). Penguatan Efikasi Diri Pada Konseli dengan Kepribadian Introvert Melalui Community Approach. *Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram, Counseling As Syamil*, Vol. 02, No.2, 2022, hal. 48.
- Permana, I. (2022). The effect of disaster training, social support and social capital on community self efficacy in dealing with tsunami disaster in Pangumbahan Village, Ciracap District, Sukabumi Regency. *Risenologi*, 7(1a), 56–62.
- Permatasari, T., dan Sidarta, N. (2021a). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan acute mountain sickness pada pendaki gunung. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 106–112. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2021.v4.106-112>
- Permatasari, T., dan Sidarta, N. (2021b). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan acute mountain sickness pada pendaki gunung. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 106–112.
- Pramono, D., dan Mahfud, I. (2022). Penerapan Model Latihan Shooting Futsal Pada Ekstrakurikuler Smk Amal Bakti Jatimulyo. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 34–40.
- Purba, A., Sumantri, S. H., Kurnadi, A., Raka, D., dan Putra, K. (2022). Analisis Kapasitas Masyarakat Terdampak Erupsi Gunung Semeru. 6(2), 599–608.
- Purnama, N., dan Marlina, N. (2022). Pengaruh E-Wom dan harga terhadap niat berkunjung kembali pada Gunung Semeru. *Jurnal Pendidikan Tata Niaga (JPTN)*, 10(1), 1626–1634.
- Putra, F. P. M., Setyaningsih, P., dan Santoso, D. A. (2020). Analisis Persiapan Fisik Pendakian Gunung Ijen Dan Gunung Ranti Di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(2), 80–93. <https://doi.org/10.55081/jpj.v1i2.134>
- Putranto, D. R., Hariyanto, dan Benardi, A. I. (2020). PERILAKU PENDAKI GUNUNG DALAM MENGURANGI KERUSAKAN LINGKUNGAN YANG TERJADI DI TAMAN NASIONAL GUNUNG MERBABU Abstrak. *Edu Geo*, 8(2), 121–129. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/edugeo>

- Putri, D. R. (2020). Implementasi regulasi emosi dalam meningkatkan efikasi diri difabel. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 70–83.
- Rachmawati, S., Hidayat, D. R., dan Badrujaman, A. (2021). Self-efficacy: Literatur review. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 90–99.
- Rahmat, H. K., dan Kurniadi, A. (2020). Integrasi dan interkoneksi antara pendidikan kebencanaan dan nilai-nilai Qur’ani dalam upaya pengurangan risiko bencana di sekolah menengah pertama. *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains*, 2, 455–461.
- Rahmawan, T., Adi, R. Y. P., Tiara, T. R. A., dan Ramadzani, R. A. (2022). Penyusunan Peta Jalur Pendakian Gunung Sindoro Via Jumprit Dusun Jumprit, Desa Tegalrejo, Kec. Ngadirejo, Kab. Temanggung, Jawa Tengah. *Abdi Geomedisains*, 8–21.
- Rakhmawati, Y., Elitasari, H. T., Safitri, I. Y. B., dan Asip, M. (2023). RELEVANSI KURIKULUM 2013 DAN EFIKASI DIRI DALAM MEMPERSIAPKAN TUNTUTAN PENDIDIKAN ABAD 21. *Khazanah Pendidikan*, 17(1), 34–42.
- Ramadhan, R. P. (2023). Studi Kepustakaan tentang Terapi Naratif sebagai Metode Trauma Healing Akibat Bencana Alam. *Trends in Applied Sciences, Social Science, and Education*, 1(1), 13–18.
- Riana, V., dan Retnoningsih, S. (2022). Perancangan Board Game sebagai Media Edukasi untuk Pendaki Pemula Usia SMA mengenai Teknis dan Etika Mendaki Gunung. *REKA MAKNA: Jurnal Komunikasi Visual*, 2(1), 59–69.
- Rifkatyani, N., Sariagih, S., dan Prasetyo, Y. (2024). Keterkaitan Regulasi Emosi Dengan Self Efficacy: Kunci Keberhasilan Pendaki Gunung Pemula. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1).
- Riskiana, N. E. P. N., dan Mandagi, A. M. (2021). Tingkat pendidikan dengan fungsi kognitif pada lansia dalam periode aging population. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 256.
- Ruliani, R., Susilawati, N., R.J, C. V., dan Maulana, R. (2021). Komunikasi Bencana Dalam Kesiapan Menghadapi Erupsi Gunung Seulawah Agam (Studi Di Desa Alue Rindang Kecamatan Seulimeum Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Pendidikan Geosfer*, 6(2), 179–191. <https://doi.org/10.24815/jpg.v6i2.23828>
- Ryandika, F., dan Santoso, B. (2021). Aplikasi Rute Tujuh Puncak Gunung Indonesia Berbasis Mobile. *Jurnal Teknologi Sistem Informasi Dan Aplikasi*, 4(3), 193–200. <https://doi.org/10.32493/jtsi.v4i3.12249>
- Saragih, M. F. (2022). Dampak Erupsi Gunung Sinabung Terhadap Pendapatan Petani Jeruk di Desa Barung Kersap Kecamatan Munthe Kabupaten Karo. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian*, 2(2), 1–10. <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/16712>
- Sari, A. S., dan Abdi, A. W. (2023). Kesiapsiagaan Masyarakat Gampong Pulot Kecamatan Leupung Kabupaten Aceh Besar Terhadap Bencana Tsunami. *Jurnal Pendidikan Geosfer*, 8(2), 171–184.
- Sari, G. M., Anditjarina, D., Utary, D., dan Anulus, A. (2023). Hubungan usia, jenis kelamin, tingkat pengetahuan, aktivitas fisik dengan kejadian acute mountain sickness (AMS) pada pendaki gunung. *Jurnal Health Sains*, 4(4), 41–55.
- Satyawan, I. M., Kardiawan, I. K. H., dan Kusuma, K. C. A. (2020). Studi Kelayakan Pembentukan Program Studi Pendidikan Jasmani Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PJ PGSD) Tahun 2019. *Jurnal Ika*, 18(1), 73–84.
- Setiawan, I. N., Krismawati, D., Pramana, S., dan Tanur, E. (2022). Klasterisasi Wilayah Rentan Bencana Alam Berupa Gerakan Tanah Dan Gempa Bumi Di Indonesia. *Seminar Nasional Official Statistics*, 2022(1), 669–676.
- Sifa, D. N., dan Astuti, J. Si. (2023). REGULASI EMOSI DAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN PADA PENDAKI GUNUNG. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, 5(2), 101–109.
- Suardana, I. K., Rismawati, N. K. A., dan Mertha, I. M. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan

- Kualitas Hidup Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(3), 141-148.
- Tanjung, R., Mulyadi, D., Arifudin, O., dan Rusmana, F. D. (2020). *Manajemen Mitigasi Bencana*.
- Tictona, R. P., Marantika, S. B., Hendriawan, S. A., Daifullah, B., Krisnawan, G., dan Kurniasih, Y. (2020). Manajemen Bencana Tanah Longsor di Desa Sambungrejo Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang. *JMAN Jurnal Mahasiswa Administrasi Negara*, 4(2), 16-25.
- Wahyuningrum, D., Alfiani, O. D., dan Srinarbita, A. (2022). Pemanfaatan Informasi Geospasial Untuk Manajemen Bencana. *Jurnal Ilmiah Geologi PANGEA*, 9(1sp), 1-7.
- Wahyuningtyas, A. (2023). Momentum Politik dalam Pembangunan Komitmen Penanggulangan Bencana di Daerah. *Jagratar: Journal of Disaster Research*, 1(2), 65-70.
- Wahyuningtyas, Y. E., dan Prijati. (2021). Pengaruh Kualitas Produk, Promosi, Harga dan Gaya hidup (lifestyle) terhadap keputusan pembelian kedai Hitz. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen (JIRM)*, 10(6).
- Wekke, I. S. (2021). *Mitigasi Bencana*. Penerbit Adab.
- Wijayanti, D. R., dan Arfa, M. (2021). Kegiatan Pelestarian Arsip dalam Mengantisipasi Ancaman Bencana di Kantor Pemerintahan Desa Munggangsari. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 5(2), 283-293.
- rnal Masyarakat Berdaya dan Bermitra (MATRA), 1(1), 7-13